

がいこく ことば そうだん まどぐち  
**外国の言葉で相談できる窓口**



そうむしょう  
**総務省**

しまね ぎょうせい かんし ぎょうせい そうだん  
**島根 行政監視 行政相談 センター**



しまね けん  
**島根県**



しまね こくさい  
**国際 センター**


もくじ  
◎目次

1	まいにち せいかつ 毎日の生活	1
2	にほん はい てつづき にほん す しかく 日本に入る 手続、日本に住む 資格	4
3	ほうりつ やくしょ しごと 法律、役所の 仕事	7
4	じんけん ひと あんしん い けんり 人権〈人として 安心して 生きる 権利〉	9
5	はたら 働くこと	10
6	ねんきん 年金	16
7	にほん せいかつ も ばんごう マイナンバー〈日本で 生活する ひとりひとりが 持つ 番号〉	18
8	ゆうびん ぎんこう 郵便、ゆうちょ銀行	19
9	にほん りょこう 日本を 旅行しているときの トラブル	20
10	なや ところ そうだん 悩みごと、心の 相談	21


ちゅうい  
◎注意してほしい こと

- 1 そうだん ところの なまえ そうだん じかん そうだん ほうほう きゅう か  
相談する ところの 名前や 相談の 時間、相談の 方法は、急に 変わることがあります。
- 2 この しりょう なが そうだん だれ えん そうだん  
資料の 中の 相談する ところは、誰でも 0円で 相談 できます。


# まいにち せいかつ 1 毎日の生活


相談する ところの 名前	相談 できる こと	相談の 方法	相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
<p>多言語 相談 Go-en しまね (電話)</p>	<p>島根の 生活で 困ったこと、分からないこと (日本に 住む 資格、仕事、医療、子育てなど) を 相談できます</p> <p>(相談できる 言葉: 英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語、ミャンマー語、カンボジア語、ロシア語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、マレー語、モンゴル語、シンハラ語、ヒンディー語、ベンガル語、ウクライナ語、ウルドゥー語、トルコ語)</p>	<p>電話 070-3774-9329 (受付に「〇〇語をお願いします」と言ってください。通訳に 代わります。)</p>	<p>平日 午前9:00～午後5:00</p>	<p><a href="https://www.sic-info.org/support/consultation/go-en_shimane/">https://www.sic-info.org/support/consultation/go-en_shimane/</a></p>
<p>多言語 相談 Go-en しまね (Interview, ZOOM)</p>	<p>島根の 生活で 困ったこと、分からないこと (日本に 住む 資格、仕事、医療、子育てなど) を 相談できます</p> <p>(相談できる 言葉: 英語、中国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語)</p>	<p>来所 松江市 幸町 1571 しまね国際センター</p> <p>相談の 前に 電話 (070-3774-9329) で 相談する 日と 時間を 予約して ください。</p>	<p>平日 午前9:00～午後 5:00</p>	
<p>多言語 相談 Go-en しまね (e-mail, Messenger)</p>	<p>(相談できる 言葉: 英語、中国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語)</p>	<p>e-mail <a href="mailto:soudan@sic-info.org">soudan@sic-info.org</a> Facebook Messenger <a href="https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.eng">https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.eng</a></p>	<p>まいにち 24時間</p>	



相談する ところの 名前	相談 できる こと	相談の 方法	相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
<p>多言語 相談 Go-en しまね (e-mail, Messenger)</p>	<p>島根の 生活で 困ったこと、分 らないこと (日本に 住む 資格、 仕事、医療、子育てなど) を 相談 できます</p> <p>(相談できる 言葉: 英語、中国語、 韓国語、タガログ語、ポルトガル 語、ベトナム語)</p>	<p>メール <a href="mailto:soudan@sic-info.org">soudan@sic-info.org</a></p> <p>Facebook の Messenger</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>英語 <a href="https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.eng">https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.eng</a></li> <li>中国語 <a href="https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.chi">https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.chi</a></li> <li>韓国語 <a href="https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.kor">https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.kor</a></li> <li>タガログ語 <a href="https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.tgl">https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.tgl</a></li> <li>ベトナム語 <a href="https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.vie">https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.vie</a></li> <li>ポルトガル語 <a href="https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.por">https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.por</a></li> </ul>	<p>毎日24時間</p>	<p><a href="https://www.sic-info.org/support/consultation/go-en_shimane/">https://www.sic-info.org/support/consultation/go-en_shimane/</a></p> 

相談する ところの 名前	相談 できる こと	相談の 方法	相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
<p>多言語 相談 Go-en しまね (出雲市での対面相談)</p>	<p>島根の 生活で 困ったこと、分からないこと (日本に 住む 資格、仕事、医療、子育てなど) を 相談できます (相談できる 言葉：英語、中国語、タガログ 語、ポルトガル語、ベトナム語)</p>	<p>来所 出雲市 今市町70 出雲市役所 1階 相談室</p> <p>相談がある日の 前の 週の 金曜日 より 前の日に 出雲市 文化国際室 (0853-21-6576) に 電話 して 予約 してください。</p>	<p>毎月 1回 開催 (予定は 右の URL に アクセスして 確認し てください。)</p>	<p><a href="https://www.city.izu.mo.shimane.jp/www/contents/1709261697516/index.html">https://www.city.izu mo.shimane.jp/www /contents/170926169 7516/index.html</a></p> 

## 2 日本に入る手続き、日本に住む資格

相談するところの名前	相談できること	相談の方法	相談できる日と時間	URL、QRコード
<p>外国人在留総合 インフォメーションセンター (電話)</p>	<p>外国人が日本に入るための手続き、日本に住む資格についての相談  <b>(相談できる言葉：英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、スペイン語、ミャンマー語、シンハラ語)</b>            ※ 日本に入ることや日本で住むことの申し込みについての審査の進み具合や許可されるかどうか、処分の結果、退去や強制手続きの審査の進み具合の質問には答えられません。審査とは、詳しく調べてどうするか決めることです。許可とは、役所のOKをもらうことです。</p>	<p>電話 0570-013904 03-5976-7112</p>	<p>平日 午前8:30～午後5:15</p>	<p><a href="https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html">https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html</a></p> 
<p>外国人在留総合 インフォメーションセンター (e-mail)</p>	<p>外国人が日本に入るための手続き、日本に住む資格についての相談  <b>(相談できる言葉：英語)</b>            ※ 日本に入ることや日本で住むことの申し込みについての審査の進み具合や許可されるかどうか、処分の結果、退去や強制手続きの審査の進み具合の質問には答えられません。審査とは、詳しく調べてどうするか決めることです。許可とは、役所のOKをもらうことです。</p>	<p>e-mail <a href="mailto:info-tokyo@i.moj.go.jp">info-tokyo@i.moj.go.jp</a></p>	<p>毎日 24時間</p>	

相談するところの名前	相談できること	相談の方法	相談できる日と時間	URL、QRコード
<p>外国人 在留 総合 インフォメーションセンター (Interview)</p>	<p>外国人が日本に入るための手続き、日本に住む資格についての相談 (相談できる言葉：英語) ※ 中国語、インドネシア語で相談できる日もあります。</p> <p>※ 日本に入ることや日本で住むことの申し込みについての審査の進み具合や許可されるかどうか、処分の結果、退去や強制手続きの審査の進み具合の質問には答えられません。 審査とは、詳しく調べてどうするか決めることです。許可とは、役所のOKをもらうことです。</p>	<p>来所 広島市中区上八丁堀2-31 広島 法務 総合庁舎内 広島 出入国 管理局</p>	<p>平日 午前9:00～午後12:00 午後1:00～午後4:00</p>	<p><a href="https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html">https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html</a></p> 



相談するところの名前	相談できること	相談の方法	相談できる日と時間	URL、QRコード
<p>外国人在留支援センター (FRESC/フレスク)</p>	<p>外国人が日本に入るための手続き、日本に住む資格についての相談 (相談できる言葉: 英語、韓国語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語) ※ 他の言葉で相談できる日もあります。</p>	<p>Microsoft Teams を使ったオンライン相談 相談の前に下の予約フォームを使って予約してください。 予約できたら電子メールで URL を送ります。予約した時間になったら URL にアクセスしてください。 &lt;URL、QR&gt; <a href="https://www.cipher-x.jp/ZHff44T8MoPMTlvAUzJY/">https://www.cipher-x.jp/ZHff44T8MoPMTlvAUzJY/</a></p>  <p>※ スマートフォン、タブレットを使う人は、アプリをダウンロードしてください。</p>	<p>平日 午前9:00～午後5:00</p>	<p><a href="https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.html">https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.html</a></p> 

### 3 法律、役所の仕事


相談するところの名前	相談できること	相談の方法	相談できる日と時間	URL、QRコード
<p>法テラス 多言語 情報提供サービス</p>	<p>外国の人が日本で生活・仕事するときに起きたトラブルについて、救済・解決するための法律や専門の相談をする場所を紹介します。</p> <p>救済とは、困っている人を救い助けることです。</p> <p>(相談できる言葉：英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語)</p>	<p>電話 0570-078-377 050-3754-5430</p>	<p>平日 午前9:00～午後5:00</p>	<p><a href="https://www.houte-rasu.or.jp/site/yasa-siinihongo/tageng-o.html">https://www.houte-rasu.or.jp/site/yasa-siinihongo/tageng-o.html</a></p> 
<p>法律相談</p>	<p>弁護士(法律の専門家)による法律相談</p> <p>例えば、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○日本に住む資格</li> <li>○家族の問題</li> <li>○結婚・離婚</li> <li>○交通事故</li> <li>○買い物やお金の問題</li> <li>○仕事の問題</li> </ul> <p>などです。</p> <p>(相談できる言葉：英語、中国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語)</p>	<p>来所 松江市 幸町1571 しまね国際センター</p> <p>相談がある日の前の週の金曜日より前の日に電話(070-3774-9329)して予約してください。</p> <p>電話できるのは、平日の午前9:00から午後5:00までです。</p>	<p>原則 毎月第3水曜 午後1:30～午後2:20 午後2:30～午後3:20</p>	<p><a href="https://www.sic-info.org/support/consultation/legal_consultations/">https://www.sic-info.org/support/consultation/legal_consultations/</a></p> 


相談するところの名前	相談できること	相談の方法	相談できる日と時間	URL、QRコード
<p>総務省 行政相談</p>	<p>役所の仕事や手続き、サービスについて困っていることや教えてほしいこと (相談できる言葉：英語)</p>  <p>行政相談キャラクター キクーン</p>	<p>e-mail <a href="mailto:kikumimi.japan@soumu.go.jp">kikumimi.japan@soumu.go.jp</a></p>	<p>毎日 24時間</p>	<p><a href="https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/tageng_o.html">https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/tageng_o.html</a></p> 
<p>行政手続相談</p>	<p>行政書士(役所への手続きの専門家)による役所に出す手続きについての相談</p> <p>たとえば、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○日本人と外国人の結婚</li> <li>○自動車の運転免許</li> <li>○住民登録</li> <li>○税金</li> <li>○保険、年金</li> <li>○家や土地を買ったときの手続などです。</li> </ul> <p>(相談できる言葉：英語、中国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語)</p>	<p>来所 松江市 幸町1571 しまね国際センター</p> <p>相談がある日の前の週の金曜日より前の日に電話(070-3774-9329)して予約してください。 電話できるのは、平日の午前9:00から午後5:00までです。</p> <p>来所 浜田市 野原町2433-2 島根県立大学メディアセンター 2階 しまね国際センター 西部支所</p> <p>相談がある日の前日までに電話(0855-28-7990)して予約してください。電話できるのは、平日の午前9:00から午後5:00までです。</p>	<p>原則 毎月 第3日曜 午後1:00～午後4:00</p> <p>原則 毎月 第4水曜 午後1:00～午後4:00</p>	<p><a href="https://www.sic-info.org/support/consultation/scrivener/">https://www.sic-info.org/support/consultation/scrivener/</a></p> 


## 4 人権<人として安心して生きる権利>



相談するところの名前	相談できること	相談の方法	相談できる日と時間	URL、QRコード
外国人 人権 相談 ダイアル (電話)	外国人であることを理由に差別されている、学校でいじめられているなど、人権についての相談	電話 0570-090911	平日 午前9:00～午後5:00	<a href="https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html">https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html</a> 
外国語 インターネット 人権 相談 (インターネット)		右のURLにアクセスして、言葉の種類を選ぶと専用ページに移ります。	毎日 24時間	
外国人のための 人権 相談所 (Interview)	<p>人権とは、毎日の生活の中で人として安心して生きる権利のことです。</p> <p>(相談できる言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語)</p>	<p>来所</p> <p>松江市母衣町50 松江法務総合庁舎 松江地方法務局</p>	平日 午前9:00～午後5:00	
DV相談プラス (チャット)	<p>夫、妻、恋人から受けているいろいろな暴力についての相談</p> <p>暴力とは、殴られて体が傷つくことや、ひどい言葉を言われて心が傷つくことです。</p> <p>(相談できる言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語)</p>	右のURLから使いたい言葉を選んで、「チャットはこちら」のアイコンをクリックしてください。	毎日 午後12:00～午後10:00	<a href="https://soudanplus.jp/language.html">https://soudanplus.jp/language.html</a> 



## 5 はたら 働くこと


<small>そうだん</small> 相談する ところの <small>なまえ</small> 名前	<small>そうだん</small> 相談 できる こと	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の 方法	<small>そうだん</small> 相談 できる 日と 時間	URL、QR コード																										
<small>がいこくじん ろうどうしゃむ</small> 外国人 労働者向け <small>そうだん</small> 相談 ダイヤル	仕事を やめさせること、仕事の 場所、仕事の 内容、給料、働く場所での いじめ・嫌がら せ、差別的待遇など、仕事をするための 条件 についての 相談 (相談できる 言葉: 英語、中国語、韓国語、タ ガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパー ル語、インドネシア語、タイ語、スペイン語、 ミャンマー語、カンボジア語、モンゴル語)	<small>でんわ</small> 電話 <table border="1" data-bbox="1099 261 1518 1147"> <tr><td>英語</td><td>0570-001-701</td></tr> <tr><td>中国語</td><td>0570-001-702</td></tr> <tr><td>ポルトガル語</td><td>0570-001-703</td></tr> <tr><td>スペイン語</td><td>0570-001-704</td></tr> <tr><td>タガログ語</td><td>0570-001-705</td></tr> <tr><td>ベトナム語</td><td>0570-001-706</td></tr> <tr><td>ミャンマー語</td><td>0570-001-707</td></tr> <tr><td>モンゴル語</td><td>0570-001-718</td></tr> <tr><td>ネパール語</td><td>0570-001-708</td></tr> <tr><td>韓国語</td><td>0570-001-709</td></tr> <tr><td>タイ語</td><td>0570-001-712</td></tr> <tr><td>インドネシア語</td><td>0570-001-715</td></tr> <tr><td>カンボジア語</td><td>0570-001-716</td></tr> </table>	英語	0570-001-701	中国語	0570-001-702	ポルトガル語	0570-001-703	スペイン語	0570-001-704	タガログ語	0570-001-705	ベトナム語	0570-001-706	ミャンマー語	0570-001-707	モンゴル語	0570-001-718	ネパール語	0570-001-708	韓国語	0570-001-709	タイ語	0570-001-712	インドネシア語	0570-001-715	カンボジア語	0570-001-716	平日 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00  金曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00 月曜～木曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00 水曜～金曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00 木曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00 火曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00 水曜 午前10:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00	<a href="https://www.ch-eck-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html">https://www.ch            eck-roudou.mhl            w.go.jp/soudan            /foreigner.html</a> 
英語	0570-001-701																													
中国語	0570-001-702																													
ポルトガル語	0570-001-703																													
スペイン語	0570-001-704																													
タガログ語	0570-001-705																													
ベトナム語	0570-001-706																													
ミャンマー語	0570-001-707																													
モンゴル語	0570-001-718																													
ネパール語	0570-001-708																													
韓国語	0570-001-709																													
タイ語	0570-001-712																													
インドネシア語	0570-001-715																													
カンボジア語	0570-001-716																													

相談するところの名前	相談できること	相談の方法	相談できる日と時間	URL、QRコード		
<p>労働条件相談 ほっとライン</p>	<p>仕事をやめさせること、仕事の場所、仕事の内容、給料、働く場所でのいじめ・嫌がらせ、差別的待遇など、仕事の条件についての相談</p> <p>(相談できる言葉：英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語、ミャンマー語、カンボジア語、モンゴル語)</p>	<p>でんわ 電話</p>	<p>平日 午後5:00～午後10:00</p>	<p><a href="https://www.ch-eck-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html">https://www.ch-eck-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html</a></p> 		
			英語		0120-811-401	<p>土曜・日曜・祝祭日 午前9:00～午後9:00</p>
			中国語		0120-531-402	<p>平日 午後5:00～午後10:00 土曜 午前9:00～午後9:00</p>
			ポルトガル語		0120-531-403	<p>木曜・金曜 午後5:00～午後10:00 土曜 午前9:00～午後9:00</p>
			スペイン語		0120-531-404	<p>火曜・水曜 午後5:00～午後10:00 土曜 午前9:00～午後9:00</p>
			タガログ語		0120-531-405	<p>火曜・水曜・金曜 午後5:00～午後10:00</p>
			ベトナム語		0120-531-406	<p>水曜 午後5:00～午後10:00 日曜 午前9:00～午後9:00</p>
			ネパール語		0120-531-408	<p>木曜 午後5:00～午後10:00 日曜 午前9:00～午後9:00</p>
			ミャンマー語		0120-531-407	<p>月曜 午後5:00～午後10:00 土曜 午前9:00～午後9:00</p>
			韓国語		0120-613-801	<p>タイ語 午後5:00～午後10:00 インドネシア語 午前9:00～午後9:00</p>
			タイ語		0120-613-802	<p>カンボジア語 午後5:00～午後10:00 モンゴル語 午前9:00～午後9:00</p>
			インドネシア語		0120-613-803	
カンボジア語	0120-613-804					
モンゴル語	0120-613-805					


<small>そうだん</small> 相談するところの名前	<small>そうだん</small> 相談できること	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の方法	<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談できる日と時間	URL、QRコード						
<small>ぎのうじっしゅうせい</small> 技能実習生のため の母国語相談	<small>ぎのうじっしゅうせい</small> 技能実習生からの実習の 場所でのトラブルについて の相談  <small>たと</small> 例えば、 ○ <small>ざんぎやうだい</small> や <small>よる</small> に <small>しごと</small> した分の <small>きゅうりょう</small> 給料を払ってくれない ○ <small>かんりだんたい</small> が自分の国に帰 <small>ため</small> のためのお金をくれない。 ○ <small>かいしゃ</small> の人から <small>ぼうりょく</small> 暴力を受けたり、 <small>ひどい</small> ひどい言葉を言われたりしている	<small>でんわ</small> 電話	<small>かよう</small> <small>もくよう</small> 火曜・木曜 <small>ごぜん</small> 午前11:00～午後7:00 <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 土曜 午前9:00～午後5:00 <small>もくよう</small> <small>ごぜん</small> 木曜 午前11:00～午後7:00 <small>にちよう</small> <small>ごぜん</small> 日曜 午前9:00～午後5:00 <small>もくよう</small> <small>ごぜん</small> 木曜 午前11:00～午後7:00 <small>かよう</small> <small>ごぜん</small> 火曜 午前11:00～午後7:00 <small>げつよう</small> <small>すいよう</small> <small>きんよう</small> 月曜・水曜・金曜 <small>ごぜん</small> 午前11:00～午後7:00 <small>げつよう</small> <small>きんよう</small> <small>ごぜん</small> 月曜～金曜 午前11:00～午後7:00 <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 土曜 午前9:00～午後5:00	<a href="https://www.otit.go.jp/trainee/ja/consult/contact/index.html">https://www.otit.go.jp/trainee/ja/consult/contact/index.html</a>						
	<small>にほん</small> 日本で働きたいのに、自分の <small>くに</small> 国に帰ることを命令されている。 ○ <small>ぎのうじっしゅうせい</small> 技能実習をやめて自分の <small>くに</small> 国に帰りたい ○ <small>しごと</small> 仕事をやめさせられたが、 <small>ほか</small> 他の場所で仕事を続けたい などです。 (相談できる言葉：英語、 <small>ちゅうごくご</small> 中国語、 <small>たがログご</small> タガログ語、 <small>べトナムご</small> ベトナム語、 <small>いんどうネシアご</small> インドネシア語、 <small>タイご</small> タイ語、 <small>ミャンマーご</small> ミャンマー語、 <small>カンボジアご</small> カンボジア語)				<small>e-mail</small> e-mail	<small>まいにち</small> <small>じかん</small> 毎日 24時間				
	英語							0120-250-147	火曜・木曜	
	インドネシア語							0120-250-192	午前11:00～午後7:00	
	タガログ語							0120-250-197	土曜 午前9:00～午後5:00	
	タイ語							0120-250-198	木曜 午前11:00～午後7:00	
	カンボジア語							0120-250-366	日曜 午前9:00～午後5:00	
	ミャンマー語	0120-250-302	木曜 午前11:00～午後7:00							
	中国語	0120-250-169	火曜 午前11:00～午後7:00							
	ベトナム語	0120-250-168	月曜・水曜・金曜 午前11:00～午後7:00							
	中国語	0120-250-169	月曜～金曜 午前11:00～午後7:00							
	ベトナム語	0120-250-168	土曜 午前9:00～午後5:00							
	英語	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/02.html">https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/02.html</a>								
	インドネシア語	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/02.html">https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/02.html</a>								
タガログ語	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/02.html">https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/02.html</a>									
タイ語	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/02.html">https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/02.html</a>									
カンボジア語	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/02.html">https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/02.html</a>									
ミャンマー語	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/02.html">https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/02.html</a>									
中国語	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/02.html">https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/02.html</a>									
ベトナム語	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/02.html">https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/02.html</a>									


<small>そうだん</small> <small>なまえ</small> 相談するところの名前	<small>そうだん</small> 相談できること	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の方法	<small>そうだん</small> <small>ひと</small> <small>じかん</small> 相談できる 日と時間	URL、QRコード
<small>ぎのうじっしゅうせい</small> 技能実習生のための <small>ぼこくご</small> <small>そうだん</small> 母国語相談	<small>ぎのうじっしゅうせい</small> <small>じっしゅう</small> <small>ばしょ</small> 技能実習生からの実習の場所でのトラブルについての相談  たとえば、 ○残業代や夜に仕事した分の給料を払ってくれない ○監理団体が自分の国に帰るためのお金をくれない。 ○会社の人から暴力を受けたり、ひどい言葉を言われたりしている ○日本で働きたいのに、自分の国に帰ることを命令されている。 ○技能実習をやめて自分の国に帰りたい ○仕事をやめさせられたが、他の場所で仕事を続けたい などです。 (相談できる言葉: 英語、中国語、タガログ語、ベトナム語、インドネシア語、タイ語、ミャンマー語、カンボジア語)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="927 260 1057 726"> <small>てがみ</small>            手紙         </div> <div data-bbox="1057 260 1756 726"> <p>〒108-0022 東京都港区 海岸3-9-15 LOOP-X 3階  <small>がいこくじんぎのうじっしゅうきこう</small> 外国人技能実習機構 指導援助部・援助課</p> <p>※あなたの秘密を守るため、手紙の文の中にあなたの連絡先と希望する連絡の方法を書いてください。</p> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="927 726 1057 1276">           ZOOM         </div> <div data-bbox="1057 726 1756 1276"> <p>相談の方法は右のURLにアクセスして調べてください。</p> </div> </div>	<small>まいにち</small> <small>じかん</small> 毎日 24時間	<p><a href="https://www.suport.otit.go.jp/soudan/">https://www.suport.otit.go.jp/soudan/</a></p>  <hr/> <p><a href="https://www.otit.go.jp/upload/docs/240402_050%20.pdf">https://www.otit.go.jp/upload/docs/240402_050%20.pdf</a></p> 

相談するところの名前	相談できること	相談の方法		相談できる日と時間	URL、QRコード
<p>外国人労働者 相談コーナー</p>	<p>仕事をやめさせること、仕事の場所、 仕事の内容、給料、働く場所でのい じめ・嫌がらせ、差別的待遇など、仕事 をするための条件についての相談 (相談できる言葉：中国語)</p>	<p>島根労働局 監督課 電話 0852-31-1156 来所 松江市 向島町134-10 松江 地方合同庁舎 5階</p>		<p>毎月第2・第4月曜 午前9:00～午後4:30</p>	<p><a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunit suite/bunya/koyou_roudou/soudanmadogutitou/itiran/index.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunit suite/bunya/koyou_roudou/soudanmadogutitou/itiran/index.html</a> </p>
<p>ハローワークの 職業相談</p>	<p>新しい仕事を探したい、雇用保険を もらいたい、仕事のための勉強や 練習をしたいなど、仕事についての 相談 雇用保険とは、仕事をやめた後、新しい 仕事が見つかるまでの間に、国から もらえるお金のことです。 (相談できる言葉：英語、ポルトガル 語)</p>	<p>英語</p>	<p>ハローワーク 松江 電話 0852-31-1156 来所 松江市 向島町134-10 松江 地方合同庁舎 2階 松江 新卒 応援 ハローワーク 電話 0852-28-8609 来所 松江市 朝日町478-18 松江 テルサ 3階</p>	<p>水曜 午前11:00～午後12:00 水曜 午後1:30～午後5:30</p>	<p><a href="https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf">https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf</a> </p>
		<p>ポルトガル語</p>	<p>ハローワーク 出雲 電話 0853-21-8609 来所 出雲市 塩冶有原町1-59</p>	<p>火曜・金曜 午前9:00～午後12:00 午後1:00～午後3:00</p>	


相談するところの名前	相談できること	相談の方法	URL、QRコード
<p>いづもし 出雲市 がいこくじん しゅうしょく そうだん 外国人 就職 相談</p>	<p>いづもし しごと がいこく ひと 出雲市で 仕事したい 外国の 人から の 相談</p> <p>たと 例えば、</p> <p>○いづもし はたら かいしゃ 出雲市で 働きたい。どんな 会社か あるのか 知りたい。</p> <p>○どうすれば しごとを みつける こと ができるか</p> <p>などです。</p> <p>(相談できる 言葉：ポルトガル語)</p>	<p>① した URL に アクセスして、もうしこみ フォームの 内容を 書いて、おく てください。</p> <p><a href="https://www.kosuikyo.jp/input_forms/245/inputs/new">https://www.kosuikyo.jp/input_forms/245/inputs/new</a></p> <p>② せんもん そうだんいん そうだん ひ じかん ばしょを あなたに 連絡 します。</p>	<p><a href="https://www.kosuikyo.jp/for_seekers/2707">https://www.kosuikyo.jp/for_seekers/2707</a></p> 

# 6 ねんきん 年金



<small>そうだん</small> 相談する <small>なまえ</small> ところの 名前	<small>そうだん</small> 相談 できる こと	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の 方法	<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
<p style="text-align: center;">ねんきんそうだん 年金相談 (Interview)</p>	<p> <small>こくみんねんきん</small> に入る <small>こと</small> や <small>ほけんりょう</small> の <small>しほら</small> 支払い、<small>ねんきん</small> 年金の  <small>うけとり</small> 受け取りについての <small>そうだん</small> 相談    <small>ねんきん</small> 年金は、<small>まいつき</small> 毎月、<small>ほけんりょう</small> 保険料を <small>くに</small> 国に <small>しほら</small> 支払うことで、  <small>とし</small> 〇歳を <small>とった</small> とったとき  <small>びょうき</small> 〇病気や <small>けが</small> けがで <small>からだ</small> 体や <small>こころ</small> 心に <small>しょうがい</small> 障害が <small>のこ</small> 残ったと  <small>き</small> き  <small>にほん</small> 〇日本を <small>はな</small> 離れて <small>あなた</small> あなたの <small>くに</small> 国に <small>かえ</small> 帰るとき            などに、<small>くに</small> 国から <small>もらえ</small> もらえる <small>かね</small> お金の <small>こと</small> ことです。  <b>(相談できる 言葉：英語、中国語、韓国語、タガログ語、ベトナム語、インドネシア語、タイ語、ミャンマー語、ネパール語、スペイン語、ポルトガル語)</b> </p>	<p> <small>らいしよ</small> 来所    <small>まつえし</small> <small>ひがしあさひまち</small> 松江市 東朝日町107  <small>まつえ</small> <small>ねんきん</small> <small>じむしょ</small> 松江 年金 事務所    <small>いずもし</small> <small>えんやちよう</small> 出雲市 塩冶町 1516-2  <small>いずも</small> <small>ねんきん</small> <small>じむしょ</small> 出雲 年金 事務所    <small>はまだし</small> <small>ほらいちよう</small> 浜田市 原井町 908-26  <small>はまだ</small> <small>ねんきん</small> <small>じむしょ</small> 浜田 年金 事務所         </p>	<p> <small>へいじつ</small> 平日  <small>ごぜん</small> <small>ごご</small> 午前8:30～午後5:15         </p>	<p> <a href="https://www.nenkin.go.jp/international/simplejapanese/consult/interpretation_japan.files/02.pdf">https://www.nenkin.go.jp/international/simplejapanese/consult/interpretation_japan.files/02.pdf</a> </p> 
<p> <small>そうだん</small> 相談に <small>いく</small> 行く <small>まえ</small> 前の <small>ひ</small> 日までに <small>でんわ</small> 電話で <small>よやく</small> 予約すると <small>スムーズ</small> スムーズに <small>そうだん</small> 相談が <small>でき</small> できます。(予約のための <small>でんわ</small> 電話：0570-05-4890、03-6631-7251、  <small>よやく</small> 予約の <small>でんわ</small> 電話が <small>でき</small> できるのは、<small>へいじつ</small> 平日の <small>ごぜん</small> 午前8:30 から <small>ごご</small> 午後5:15 までです。)         </p> <p> <small>そうだん</small> 相談に <small>いく</small> 行く <small>とき</small> 時には、<small>そうだん</small> 相談する <small>ひと</small> 人の <small>き</small> 基礎年金番号が <small>わかる</small> わかる <small>もの</small> もの (年金手帳、<small>き</small> 基礎年金番号通知書など) を <small>も</small> 持ってきて <small>ください</small> ください。         </p>				

<small>そうだん</small> <small>なまえ</small> 相談するところの名前	<small>そうだん</small> 相談できること	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の方法		<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談できる日と時間	URL、QRコード			
<small>ねんきんそうだん</small> <small>でんわ</small> 年金相談（電話）	<p> <small>こくみんねんきん</small> <small>はい</small> <small>ほけんりょう</small>              国民年金に入ることや保険料の  <small>しはら</small> <small>ねんきん</small> <small>うと</small>              支払い、年金の受け取りについて  <small>そうだん</small>              の相談           </p> <p> <small>ねんきん</small> <small>まいつき</small> <small>ほけんりょう</small> <small>くに</small> <small>しはら</small>              年金は、毎月、保険料を国に支払              うことで、           </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○歳をとったとき</li> <li>○病気やけがで体や心に  <small>しょうがい</small> <small>のこ</small>              障害が残ったとき</li> <li>○日本を離れてあなたの国に  <small>にほん</small> <small>はな</small>              帰るとき</li> </ul> <p>             などに、国からもらえるお金の              ことです。           </p> <p> <small>そうだん</small> <small>ことば</small> <small>えいご</small> <small>ちゅうごくご</small>              （相談できる言葉：英語、中国語、  <small>かんこくご</small>              韓国語、タガログ語、ベトナム語、              インドネシア語、タイ語、ミャンマ              ー語、ネパール語、スペイン語、ポ              ルトガル語）           </p>	<small>でんわ</small> 電話	<p> <small>ねんきん</small>              年金をもらうことについて              0570-05-1165、03-6700-1165           </p> <p> <small>ていきびん</small>              ねんきん定期便、ねんきんネットについて              0570-058-555、03-6700-1144           </p> <p> <small>こくみんねんきん</small> <small>はい</small>              国民年金に入ることについて              0570-003-004、03-6630-2525           </p> <p> <small>こうせいねんきんほけん</small> <small>けんこうほけん</small> <small>はい</small>              厚生年金保険、健康保険に入ることにつ              いて              0570-007-123、03-6837-2913           </p>	<small>えいご</small> 英語	<small>えいごいがい</small> 英語以外の言葉	<small>げつよう</small> 月曜 <small>ごぜん</small> <small>ごご</small> 午前8:30～午後7:00 <small>かよう</small> <small>きんよう</small> 火曜～金曜 <small>ごぜん</small> <small>ごご</small> 午前8:30～午後5:15 <small>まいつき</small> <small>だい</small> <small>どよう</small> 毎月第2土曜 <small>ごぜん</small> <small>ごご</small> 午前9:30～午後4:00	<small>へいじつ</small> 平日 <small>ごぜん</small> <small>ごご</small> 午前8:30～午後5:15	<p> <a href="https://www.nenkin.go.jp/international/simplyjapanese/consult/interpretation_japanese.files/02.pdf">https://www.nenkin.go.jp/international/simplyjapanese/consult/interpretation_japanese.files/02.pdf</a> </p> 


## 7 マイナンバー〈日本で生活するひとりひとりが持つ番号〉

相談するところの名前	相談できること	相談の方法		相談できる日と時間	URL、QRコード
マイナンバー総合ダイヤル	マイナンバー制度、マイナポータルについての相談 (相談できる言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語)	電話 0120-0178-26		平日 午前9:30～午後8:00 土曜・日曜・祝祭日 午前9:30～午後5:30	<a href="https://www.kojinbango-card.go.jp/contact/tel/">https://www.kojinbango-card.go.jp/contact/tel/</a> 
	個人番号通知、通知カード、マイナンバーカード、マイナンバーカードと電子証明書が使えるスマートフォンを盗まれたときや、なくしたときに、見つかるまでの間、マイナンバーカードを 使えないようにするための申込み (相談できる言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語)	電話 0120-0178-27 0570-064-738	英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語	毎日 午前8:30～午後8:00	
			タイ語、ネパール語、インドネシア語、ベトナム語、タガログ語	毎日 午前9:00～午後6:00	




## 8 郵便、ゆうちょ銀行

<small>そうだん</small> 相談する ところの 名前	<small>そうだん</small> 相談 できる こと	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の 方法	<small>そうだん</small> 相談 できる 日と 時間	URL、QR コード
ゆうちょ 銀行 多言語コールセンタ ー	外国人が ゆうちょ 銀行の 口座を つく ための 手続きについての 相談 (相談できる 言葉:英語、中国語、韓国語、 ベトナム語、インドネシア語、ネパール語、 ミャンマー語)	電話 0570-023170  電話すると ガイダンスが 聞こえます。話し たい 言葉の 数字を 選んで ください (1: 英語、2:中国語、3:韓国語、4:ベトナム 語、5:インドネシア語、6:日本語、7: ネパール語、8:ミャンマー語)	平日 午前9:00～午後4:00	<a href="https://www.post.jp/panpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.pdf">https://www.post.jp/panpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.pdf</a> 
日本郵便 お客様サービス相談 センター	手紙、ゆうパック、郵便番号、配達など郵便 についての 相談 (相談できる 言葉:英語)	電話 0570-046-111	毎日 午前8:00～午後9:00	<a href="https://www.post.jp/panpost.jp/question/contact_us/index2.html">https://www.post.jp/panpost.jp/question/contact_us/index2.html</a> 

## 9 日本を旅行しているときのトラブル

<small>そうだん</small> 相談する ところの <small>なまえ</small> 名前	<small>そうだん</small> 相談 できる こと	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の 方法	<small>そうだん</small> 相談 できる <small>ひ</small> と <small>じかん</small> 日と 時間	URL、QR コード
JNTO コールセンター	<p> <small>にほん</small> <small>りょこうちゅう</small> <small>がいこく</small> <small>ひと</small> <small>じこ</small>            日本を 旅行中の 外国の 人が 事故や  <small>とま</small>            トラブルに あった時の 相談  <small>そうだん</small>            (相談できる 言葉：英語、中国語、  <small>かんこくご</small>            韓国語)         </p>	<p> <small>でんわ</small>            電話 050-3816-2787         </p>	<p> <small>まいにち</small> <small>じかん</small>            毎日 24時間         </p>	<p> <a href="https://www.jnto.go.jp/projects/visitor_support/japanvisitorhotline.pdf">https://www.jnto.go.jp/projects/visitor_support/japanvisitorhotline.pdf</a> </p> 

# 10 悩みごと、心の相談

<small>そうだん</small> 相談するところの名前	<small>そうだん</small> 相談できること	<small>そうだん</small> <small>ほうぼう</small> 相談の方法	<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談できる日と時間	URL、QRコード												
よりそい ホットライン	<p>くらしの中で困っていること、気持ちや悩みを他の人に話したい時など、どんな相談でも受けま</p> <p>す。</p> <p>(相談できる言葉:英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、スペイン語)</p>	<p>電話 0120-279-338</p> <p>*音の案内にしたい、2番を選ぶと外国語で相談できる場所につながります。言葉の種類ごとのスケジュールは右のURLから確認してください。</p> <p>Facebook Messenger <a href="https://www.facebook.com/yorisoi2foreign">https://www.facebook.com/yorisoi2foreign</a></p> <p>*韓国語、タイ語、スペイン語、ポルトガル語は相談の前に予約が必要です。まず使いたい言葉でメッセージを送ってください。</p>	<table border="1"> <tr> <td>英語</td> <td>木曜・金曜・日曜 午後4:00～午後10:00</td> </tr> <tr> <td>ネパール語</td> <td>金曜・日曜 午後4:00～午後10:00</td> </tr> <tr> <td>ベトナム語</td> <td>金曜 午後4:00～午後10:00</td> </tr> <tr> <td>タガログ語</td> <td>日曜 午後4:00～午後10:00</td> </tr> <tr> <td>中国語</td> <td>金曜、第2・4日曜 午後4:00～午後10:00</td> </tr> <tr> <td>インドネシア語</td> <td>金曜、第2・4日曜 午後4:00～午後10:00</td> </tr> </table>	英語	木曜・金曜・日曜 午後4:00～午後10:00	ネパール語	金曜・日曜 午後4:00～午後10:00	ベトナム語	金曜 午後4:00～午後10:00	タガログ語	日曜 午後4:00～午後10:00	中国語	金曜、第2・4日曜 午後4:00～午後10:00	インドネシア語	金曜、第2・4日曜 午後4:00～午後10:00	<p><a href="https://www.since2011.net/yorisoi/n2/">https://www.since2011.net/yorisoi/n2/</a></p> 
英語	木曜・金曜・日曜 午後4:00～午後10:00															
ネパール語	金曜・日曜 午後4:00～午後10:00															
ベトナム語	金曜 午後4:00～午後10:00															
タガログ語	日曜 午後4:00～午後10:00															
中国語	金曜、第2・4日曜 午後4:00～午後10:00															
インドネシア語	金曜、第2・4日曜 午後4:00～午後10:00															
横浜 いのちの 電話 外国語相談	<p>「生きるのがつらい」「悩みや心の苦しみを他の人に話したい」など、こころの健康についての相談</p> <p>(相談できる言葉:ポルトガル語、スペイン語)</p>	<table border="1"> <tr> <td>ポルトガル語</td> <td>電話 0120-66-2488 045-336-2488</td> </tr> <tr> <td>スペイン語</td> <td>電話 0120-66-2477 045-336-2477</td> </tr> </table>	ポルトガル語	電話 0120-66-2488 045-336-2488	スペイン語	電話 0120-66-2477 045-336-2477	<table border="1"> <tr> <td>水曜</td> <td>午前10:00～午後9:00</td> </tr> <tr> <td>金曜</td> <td>午後7:00～午後9:00</td> </tr> <tr> <td>土曜</td> <td>午後12:00～午後9:00</td> </tr> </table>	水曜	午前10:00～午後9:00	金曜	午後7:00～午後9:00	土曜	午後12:00～午後9:00	<p><a href="https://www.yind.jp/consult.html">https://www.yind.jp/consult.html</a></p> 		
ポルトガル語	電話 0120-66-2488 045-336-2488															
スペイン語	電話 0120-66-2477 045-336-2477															
水曜	午前10:00～午後9:00															
金曜	午後7:00～午後9:00															
土曜	午後12:00～午後9:00															
浜松 いのちの 電話 ポルトガル語相談	<p>「生きるのがつらい」「悩みや心の苦しみを他の人に話したい」など、こころの健康についての相談</p> <p>(相談できる言葉:ポルトガル語)</p>	<p>電話 0120-428-333</p>	<p>金曜 午後7:30～午後9:30</p>	<p><a href="https://www.jona.or.jp/~wbs60252/">https://www.jona.or.jp/~wbs60252/</a></p> 												

<small>そうだん</small> <small>なまえ</small> 相談するところの名前	<small>そうだん</small> 相談できること	<small>そうだん</small> <small>ほうほう</small> 相談の方法	<small>そうだん</small> <small>ひ</small> <small>じかん</small> 相談できる日と時間	URL、QRコード
とうきょう えいご 東京 英語 いのちの電話	「 <small>い</small> 生きるのが <small>つらい</small> 」 「 <small>なや</small> 悩みや <small>こころ</small> 心の <small>くる</small> 苦しみを <small>ほか</small> 他の <small>ひと</small> 人に <small>はな</small> 話したい」 など、 <small>こころ</small> こころの <small>けんこう</small> 健康についての <small>そうだん</small> 相談 (相談できる 言葉：英語)	<small>でんわ</small> 電話 0800-300-8355 03-5774-0992	<small>かよう</small> <small>もくよう</small> 火曜～木曜 午前9:00～午後23:00 <small>きんよう</small> <small>ごぜん</small> 金曜 午前9:00～ <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 土曜 午前2:00 <small>どよう</small> <small>ごぜん</small> 土曜 午前9:00～ <small>げつよう</small> <small>ごご</small> 月曜 午後11:00	<a href="https://telljp.com/lifeline/">https://telljp.com/lifeline/</a> 